

Gi' det videre - Løft Arbejdsglæden

Jon Kjær Nielsen

j👉n.dk

Tag handling

- Beslut dig for 1 til 3 ting du vil gøre for arbejdsglæden
- Små ting!
- Start en vane

Spørgsmål:

Når bare jeg får

så bliver jeg glad





Jon Kjær Nielsen -
Foredragsholder &
Forfatter

Civilingeniør, 2002.
Tidl. HR-specialist.

Foredragsholder og
konsulent fra 2006.

Motorcyklist, læsehest,
hobbykok.



accenture



BILKA



BESTSELLER*

Danske Bank

Deloitte.



HMN GASSALG



KMD

KPMG

krak

københavns E



KØBENHAVNS KOMMUNE



KØBENHAVNS UNIVERSITET

microsolutions

midt regionmidtjylland



MODERNISERINGSSTYRELSEN

movia

novozymes Rethink Tomorrow



NIRXAS

Nordea novo nordisk

RAMBOLL

RISØ



SKAT



Silkeborg Kommune

TERMA



vejle KOMMUNE

youSee mere ud af skærmen

telenor

TEKNOLOGISK INSTITUT



Materialer efter foredraget: jon.dk/hk

- Præsentationen
- Artikler
- Danmarks største fællesskab af arbejdsglædefans





Derfor
arbejdsglæde

Opgave

Tænk på en god
oplevelse på jobbet





Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår



Coca-Cola

Marque déposée

Offertrøjen



Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår
- Brok fra kolleger
- Manglende anerkendelse
- Oplevet uretfærdighed
- Dårlig relation til chefen



Faldgruben:
“Nu må vi
vente og se...”

Når vi går for langt...



Hvad vil det give...

Forestil dig, at vi om 1 år har skabt rigtig meget arbejdsglæde for hinanden.

- Hvad vil det betyde for vores relationer?
- Hvad vil det betyde for vores arbejde?
- Hvad vil det gøre ved mig?

Positiv psykologi



Menneskelig trivsel





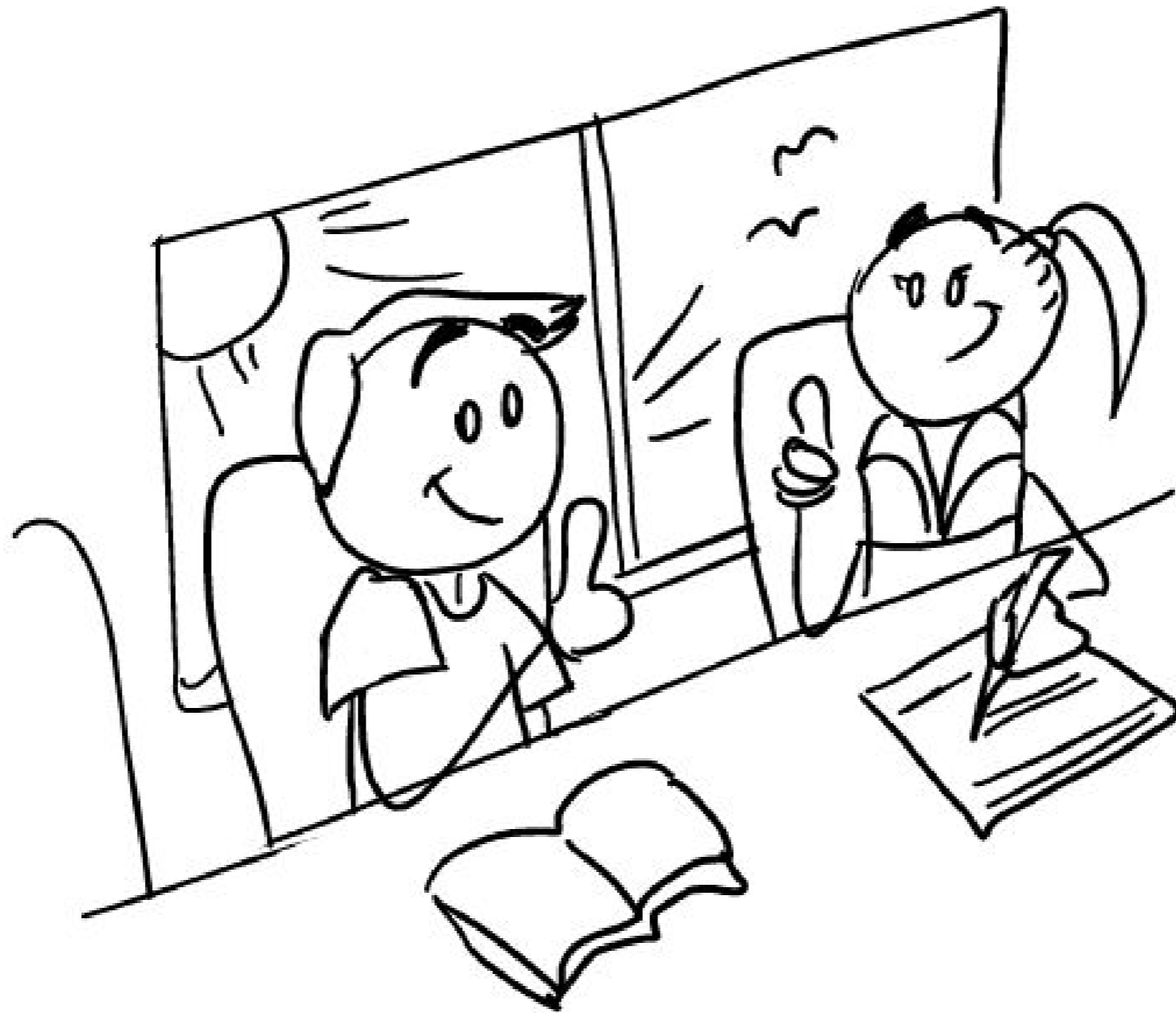
Positive følelser

Hvor meget....?

Losada forholdet:

3-til-1

God start på mødet



Optimisme



Fordelene

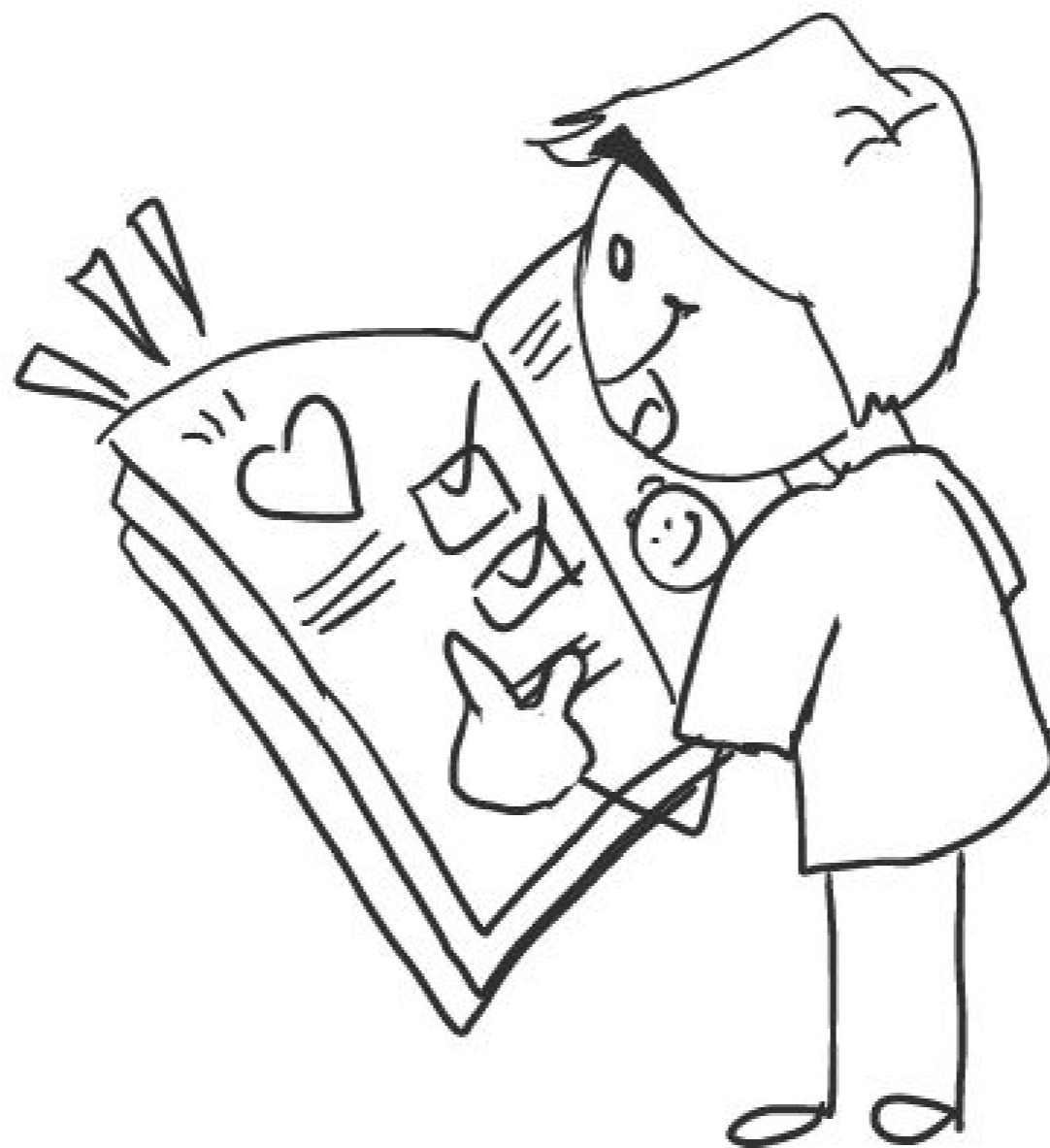
Øget salg

Sundere liv

Længere liv

Mere innovation

Hvad gik godt?



3 words a day keep the doctor away



Træn dig til optimisme: Hvad har været dagens bedste oplevelser?

Tænk dig om - Husk de 3 bedste oplevelser fra dagen der er gået.

Beskriv hver oplevelse med ét ord, der minder dig om oplevelsen og skriv de 3 ord i skemaet herunder:

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
1: CUPCAKE	1: MORTEN	1: KAFFE!	1: LØSNING	1: HJÆLP
2: KRAM	2: SMIL	2: MØDET	2: POST MANDEN	2: SOKKER
3: LENOVO	3: PRINTER	3: STRUKTUR	3: MIG	3: SEJRSDANS



Taknemmelighedsdagbog



A red circle with a grey drop shadow, containing the text "#2" in a bold, black, sans-serif font.

#2

Engagement

Flow

#3

Relationer

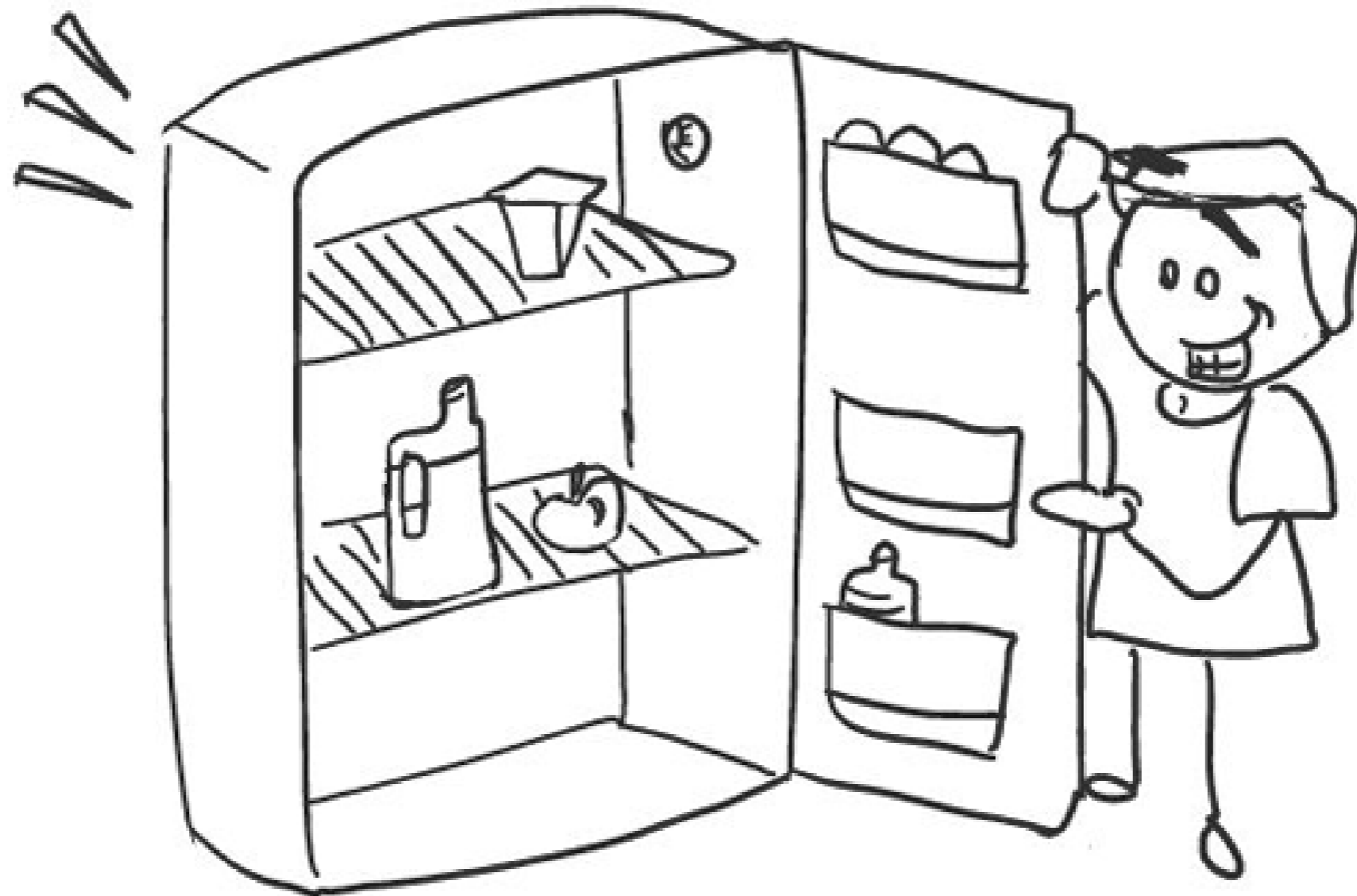


Inviter på DATE

Espresso



Vis os dit køleskab



Byt job



Rosedagen



Tak dine helte



A red circle with a grey border containing the text "#4" in a bold, black, sans-serif font.

#4

Mening



Hvad er vi stolte af...

- Hvad er vi særligt stolte af ved vores arbejdsplads?
- Hvor ser vi at vi gør en forskel?

#5

Præstation



Positive følelser
Engagement
Relationer
Mening
Præstation

Spørgsmål:

Når bare jeg får

så bliver jeg glad

Zappos
•com







En lille heltekvad...

- Hvordan kan vi være helte for vores kolleger i hverdagen?
- Hvordan kan vi være helte for medlemmerne?

Hjerneforskning



Eksperimentet

- Op at stå
- To-og-to



Instruktion til 2'erne:

Kik den anden i øjnene og
sæt et stort smil op



Spejlneuroner

ΣΒΕ! ΣΥΕΠΛΟΥΕΛ



Uventet venlighed

Ambassadører



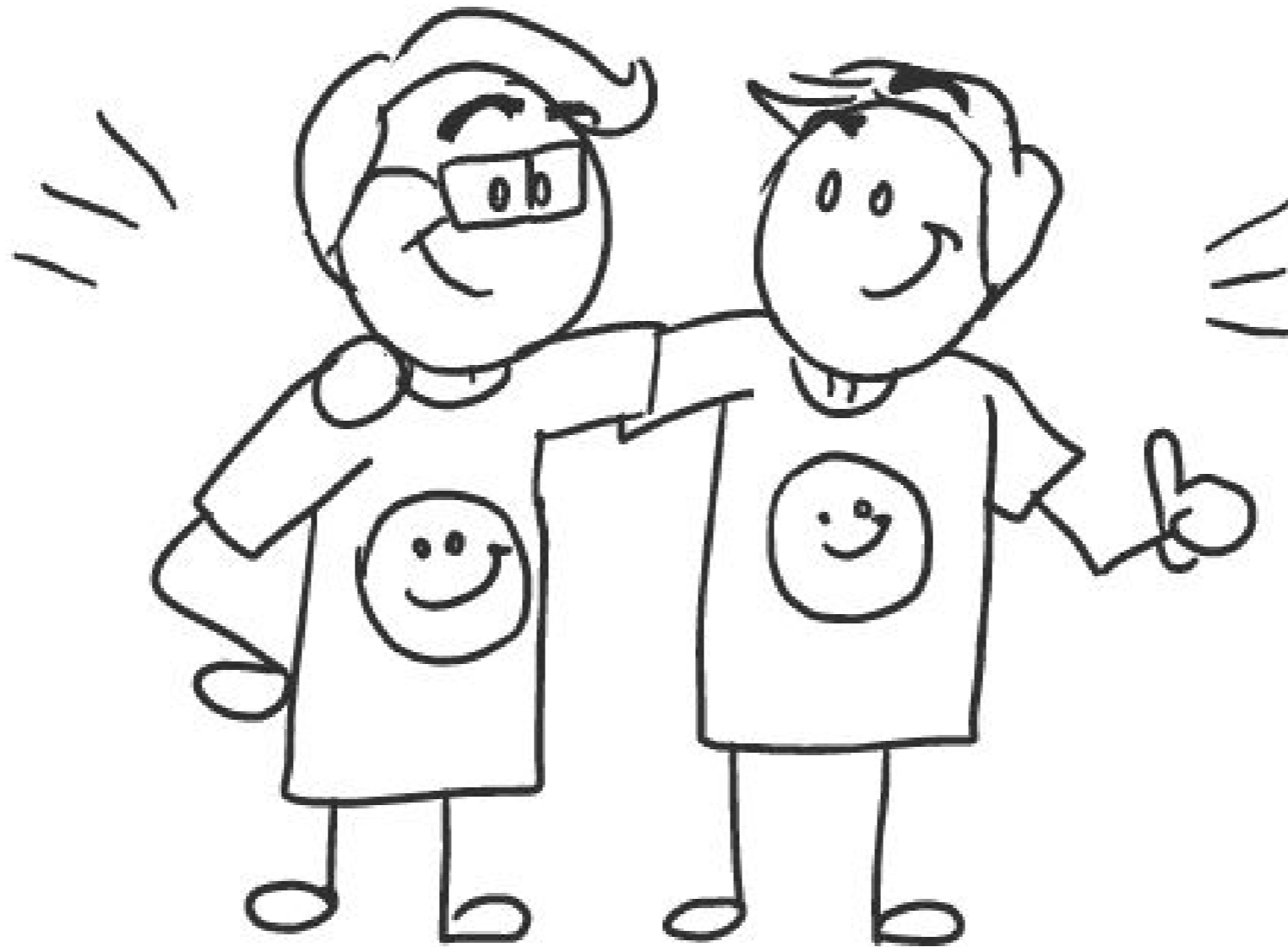
Appreciation Day



Tag handling

- Beslut dig for 1 til 3 ting du vil gøre for arbejdsglæden
- Små ting - påvirk vanerne!

Eksternt commitment



Fejre succseser





Alting får en ende

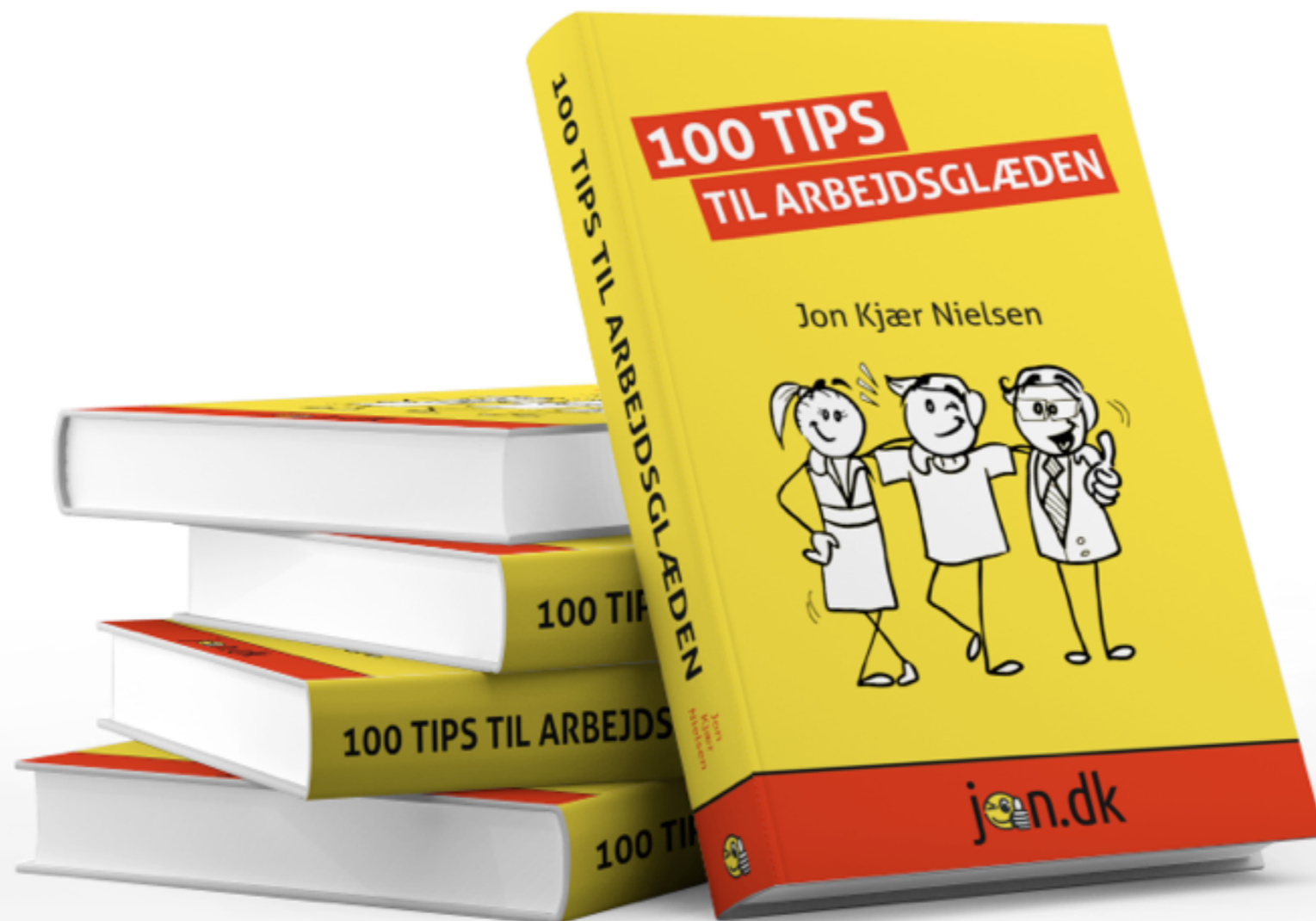


TAK!

Materialer efter foredraget:
jon.dk/hk

- Præsentationen
- Artikler + video
- Danmarks største fællesskab af arbejdsglædefans





TAK !



30-dages udfordringen

De næste 30 dage

- Forpligt dig til én forandring, én bedrift eller et stort resultat du vil opnå de næste 30 dage
 - Skriv det ned
 - Vær klar i spyttet
 - Del det med andre
 - Fejre succesen